



給食レシピ

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。
ぜひご活用ください♪



ゴーヤの苦味が気になる場合は、塩もみしてサッと茹でるか、水にさらしてしっかり水気を絞っておくと食べやすくなります。
ご家庭でもぜひ作ってみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 平川 育奈

ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」は、沖縄を代表する家庭料理の一つです。沖縄の方言で「色々な食材を混ぜる」という意味があります。夏の定番食材【ゴーヤ】といえば苦味が特徴ですが、給食のゴーヤチャンプルーは子どもたちから「おいしい!」と大好評だったメニューです。ご家庭でもぜひ、夏のスタミナ補給に作ってみてください。

栄養価(1人当たり)

エネルギー	147kcal	ビタミンA	144ugRE
たんぱく質	12.3g	(レチノール活性当量)	
脂質	8.0g	ビタミンB1	0.38mg
カルシウム	32mg	ビタミンB2	0.21mg
食物繊維	1.9g	ビタミンC	30mg
鉄	0.9mg	塩分量	0.9g

材料(4人分)

豚肉	140g	酒	小さじ2分の1強
ゴーヤ	140g	砂糖	小さじ2分の1
玉ねぎ	180g	塩	少々
にんじん	40g	こしょう	少々
卵	130g	みりん	小さじ2分の1弱
にんにく	2g	薄口醤油	小さじ2強
しょうが	2g	かつお節	2g
サラダ油	小さじ1		

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切ってワタと種をスプーンできれいに取り除き、薄切りにします。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんじんは細切りに、にんにくとしょうがはみじん切りに、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを入れて弱火にかけ、香りが立ったら豚肉を入れて炒めます。
- 4 豚肉の色が変わったら、酒を振り、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤの順に加えてさらに炒めます。
- 5 野菜がしんなりしてきたら、砂糖、塩、こしょう、みりん、薄口醤油を加えて全体に味を馴染ませます。
- 6 溶き卵を回し入れ、大きくかき混ぜながら火を通します。
- 7 最後にかつお節を混ぜ合わせ、完成です。

4月の学校給食を紹介します

～高森中央小給食共同調理場～



4月22日
●麦ごはん ●牛乳
●豚汁 ●海藻サラダ
●ししゃものガーリック焼き



4月23日
●麦ごはん ●牛乳
●わかめスープ
●鶏肉と野菜の揚げがらめ

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



4月21日
●手作り銀チョコロール
●米粉のクリームシチュー
●れんこんサラダ ●牛乳



4月24日
●麦ごはん ●牛乳
●かきたま汁 ●さばの味噌煮
●海藻サラダ

2026年度阿蘇地域観光リーダー育成講座 受講者募集

観光地域づくりに必要とされる課題解決力のある専門人材の育成を目指すプロジェクトです。
受講を希望される方は受講申込書にご記入のうえ、FAXまたはメールにてお申込みください。



詳しくは
公式HP

期 間 2026年8月～2027年1月
概ね午前10時～午後3時30分
全6回＋寺子屋(個別指導)

定 員 12名程度

対 象 阿蘇地域に在住または在勤で、地域DMO・観光協会・行政・地域おこし協力隊等の次世代を担う若手・中堅社員の方、地域でがんばる企業・個人の方

申込み 7月24日(金)まで
受講申込書をご提出ください。

(申込書は、阿蘇DC及び阿蘇郡市町村役場等で配布するほか、阿蘇DCホームページからもダウンロードできます。)

受講料 無料

会 場 阿蘇草原保全活動センター、ホテルサンクラウン大阿蘇 等

主 催 (公財)阿蘇地域振興デザインセンター

☎(公財)阿蘇地域振興デザインセンター ☎0967-22-4801